Asociația "HandHope"
Str. Bălțărețu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 109 / A / 046 / 2017
Valabilitate - anuală
ALEXANDRIA 1

„Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

Revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali

Decembrie 2017
Se distribuie gratuit
Nr. 178

„...Mulțămiți-vă cu ce aveți, căci El însuș a zis: „Nicidecum n'am să te las, cu nici un chip nu te voi părăsi." "
Evrei 13:5 u.p.

Editorial

3 Decembrie – Ziua Internaţională a Persoanelor cu Dizabilităţi

Material prelucrat

Adoptată de Organizaţia Naţiunilor Unite în anul 1992, în scopul combaterii discriminării respectiv evidenţierii necesităţilor persoanelor cu dizabilităţi și ajutorarea acestora, anual, la nivel mondial, în data de 03 Decembrie este celebrată Ziua Internaţională a Persoanelor cu Dizabilităţi.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

...traversează Canada într-un singur picior - pag. 3
Astăzi S-a născut Hristos… De ce? - pag. 4
Dumnezeu e bun și niciodată nu greșește! - pag. 6
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 7
E bine să știm - pag. 8
Litere de lege - pag.15
O viață oferită de două ori - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Fie că discutăm de tipologia deficienţelor fizice ori intelectuale, temporare ori permanente, fluctuante sau nu, împreună, pas cu pas, barierele stabilite de societate trebuie să le îndepărtăm. Pragul psihologic şi conştientizarea treptată precum şi implicarea tuturor constituie pasul către o societate eficientă.

Temerile, neputinţele ori frica trebuie învinse, iar cazurile de reuşită constituie un exemplu că prin voinţă, determinare şi credinţă o perioadă dificilă poate să fie depăşită.

Campionii paraolimpici, diversele personalităţi care au trecut pragul impus de limitele stabilite ale unei persoane cu dizabilităţi constituie o dovada a faptului că se poate.

Ludwig van Beethoven, marele compozitor german, este un exemplu în acest sens, talentul său nu s-a stins nici după pierderea auzului, operele sale fiind de mare succes, iar creaţia artistică frunctuoasă.

Fizicianul Stephen Hawking, unul dintre cei mai mari cosmologi contemporani află la vârsta de 21 ani că mai are maximum 3 ani de trăit urmare a unei boli motorii progresive. Însă omul nu cedează, continuă să lucreze în ciuda văditei invalidităţi, a pierderii simţurilor şi a vocii. Infirmitatea nu îl împiedică nici astăzi să îşi continue activitatea didactică şi mai ales cea ştiinţifică.

Nicholas James Vujicic este predicator și speaker motivațional. S-a născut cu tetramelia, o afecțiune caracterizată prin lipsa tuturor celor 4 membre. A avut o copilărie destul de grea din cauza handicapului său, însă asta nu l-a împiedicat să continue. La numai 17 ani și-a făcut propria organizație non-profit – Life without limbs (Viața fără membre). Crede cu tărie că prin determinare și voință orice necaz poate fi depășit și că nici-o provocare nu este de neînvins. "Felul în care îți vezi viața e prima cheie. Lumea se uită la mine și se gândește că un om fără membre are potențialul limitat și nu poate avea succesul de care se bucură alții. Doar fiindcă nu am mâini și picioare nu înseamnă că nu pot face afaceri sau că nu pot învăța contabilitate."

Hellen Keller, activistă politică și scriitoare și-a pierdut auzul și vederea la vârsta de 2 ani. În martie 1887 învățătoarea ei, Anne Sullivan Macy, a inventat la Institutul Perksin o limbă pentru nevăzătorii surzi, această limbă constând în semne, în relief care puteau fi identificate prin simțul tactil cu degetele. Ulterior, Hellen va învăța cu ajutorul Annei Sullivan alfabetul Braille care încă nu era răspândit. Helen Keller urmează cursurile Universității „Radcliffe College" unde învață franceza și germana, termină studiile în mod excelent primind distincția „cum laude". Mai târziu, obține titlul de Doctor de Onoare la Universitatea din Harvard. Apoi, ea va ține prelegeri apără pe cei asupriți și, mai ales, apără drepturile negrilor, atrăgând asupra ei dezaprobarea propriei familii. Ea devine membra Partidului Socialist American (Socialist Party of America, SPA) și scrie câteva cărți. După o hemoragie cerebrală, Helen se va retrage din viața publică. Moare în timpul somnului în anul 1968.

Jean-Dominique Bauby (Jean-Do) a fost un binecunoscut ziarist și editor al revistei ELLE. În 1995, el a suferit un atac de cord masiv, fiind în comă timp de 20 de zile. După ieșirea din comă, el a avut parte de o boală neurologică foarte rară, Sindromul blocat, în care, deși era perfect conștient, corpul său era paralizat din cap până în picioare. El nu-și putea mișca decât pleoapa stângă. În ciuda condiției sale, ziaristul a fost capabil să scrie cartea "Scafandrul și fluturele", cartea fiind scrisă clipind din ochi pentru fiecare literă a alfabetului. Autobiografia lui Jean-Do stă la baza filmului "Le scaphandre et le papillon" în regia lui Julian Schnabel, avându-l ca protagonist pe Mathieu Amalric. Dacă pentru mulți spectatori filmele despre persoanele paralizate sunt prin definiție deprimante, în acest film emoția omiprezentă este jubilația care tronează peste libertate, neputință și determinare.

Cu toţii trebuie să conştientizăm nevoile persoanelor cu dizabilităţi, să devenim responsabili în ceea ce priveşte integrarea acestora în societate, făcându-i să nu simtă că handicapul pe care îl poartă le stă în calea împlinirii personale ori profesionale.

Marginalizarea persoanelor cu dizabilităţi nu constituie soluţia, ci mai degrabă implicarea acestora în mod activ în viaţa socială colectivă, în activităţi specifice, punând accent pe dezvoltarea lor.

Sănătatea fizică ori psihică fiind cele mai importante, să oferim aşadar însemnătatea cuvenită a acestei zile internaţionale.

-sfârşit-

Guy Amalfitano

atletul francez care a reușit să supraviețuiască cancerului și traversează Canada într-un singur picior

Lavinia Elena Niculicea

„Ne lipseşte îndrăzneala nu pentru că lucrurile ar fi grele. Ele sunt grele tocmai pentru că ne lipseşte îndrăzneala", spunea filozoful roman Seneca. Sportivul paralimpic Guy Amalfitano s-a lăsat inspirat de aceste cuvinte și a pornit c-un curaj extraordinar, într-o călătorie de mii de kilometri, denumită „Maratonul Speranței", fără să țină cont de handicapul său, devenind o sursă de inspirație pentru mulți.

Guy Amalfitano este un atlet francez, în vârstă de 54 de ani, care a dat vieții un sens, participând la maratoane, într-un singur picior, și astfel reușind să strângă fonduri pentru cercetarea cancerului. La 18 ani, viața avea să-i facă cunoștință cu imprevizibilul, arătându-i o latură a ei întunecată. A fost diagnosticat cu osteosarcom, o formă gravă de cancer. Pentru a putea să-și continue viața, doctorii au fost nevoiți să-i amputeze piciorul drept. Însă această experiență dureroasă nu a reușit să-i ia nici dorința de a face sport și nici puterea voinței. În timp ce se afla pe un pat de spital și făcea ședințe chinuitoare de chimioterapie, atenția i-a fost captată de o știre la televizor: Terry Fox, un tânăr atlet canadian, participa la „Maratonul Speranței". Era scânteia din acel întuneric, care avea să-i aprindă visul și să-i ofere speranța de care avea atâta nevoie.

„Mi-a dat speranță. Era un moment foarte dificil din viața mea, când îmi puneam numeroase întrebări", a spus el. „Ce se va întâmpla cu mine? Cum mă voi descurca cu un singur picior?" a povestit el.

Guy Amalfitano a spus că a fost inspirat de povestea canadianului de 22 de ani, care, la fel ca el, își pierduse un picior din cauza cancerului, la vârsta de 18 ani. Cu toate acestea, Terry Fox și-a învins limitele și a întreprins o călătorie epică, de-a lungul Canadei, cu-n picior artificial, pentru a strânge bani pentru cercetarea cancerului. Acesta a devenit eroul său, demonstrându-i că, chiar și cu un picior, el putea încă să realizeze lucruri minunate.

În ciuda handicapului său, Guy a continuat să practice mai multe discipline sportive, unele la un nivel foarte înalt, cum ar fi ski, tenis de masă, alpinism, etc.

În 2011, el a uimit Franța, alergând în cârje 4.000 de kilometri. În acest maraton a reușit să strângă 3.000 de euro pentru cercetarea cancerului. În 2013, a participat la al doilea maraton, unul mult mai extins, o cursă de 6006 de kilometri, unde a înregistrat un record mondial.

Anul acesta, Guy Amalfitano traversează Canada, având de parcurs 7 600 de kilometri, timp de 177 de zile. Este un periplu emoționant, în onoarea lui Terry Fox, omul care i-a schimbat viața.

„Am vrut să fac ceva spectaculos pentru a mobiliza oamenii, astfel încât să putem strânge cât mai mulți bani posibil", a spus el. „Prin aceste maratoane aduc un mesaj de speranță. Ele arată că putem să ne ridicăm întotdeauna indiferent de obstacolele cu care ne confruntăm. Loviturile puternice pot fi folosite ca elemente pozitive. "

„Mesajul meu este pentru toți cei care se luptă cu cancerul. Acesta nu este neapărat o sentință la moarte. Tu poți să treci peste acest hop. Este nevoie ca tu să crezi în ceea ce îți dorești să faci. Pur și simplu, fă-l și nu te gândi la el. Îți vei da seama că poți face lucruri extraordinare."

Guy Amalfitano este o sursă de inspirație și curaj, care ne dovedește că atunci când spunem „nu mai pot", este întotdeauna posibil să găsim în noi forțele fizice și mentale pentru a ne atinge obiectivele și, mai important, visurile noastre.

-sfârșit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/atletul-francez-care-reusit-sa-supravietuiasca-cancerului-si-traverseaza-canada-intr-un-singur-picior/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Astăzi S-a născut Hristos… De ce?

Alina Kartman

Câteodată suntem atât de absorbiți de frumoasele noastre tradiții de Crăciun, încât nici nu realizăm că iubirea noastră le urâțește.

În urmă cu doi ani, prima zi de Crăciun ne-a prins, pe soţul meu și pe mine, într-un tren în Germania. Vizitam niște prieteni în Stuttgart și începeam să ne îngrijorăm că vom întârzia pentru că trenul se oprise între staţii, de minute bune, fără nicio explicaţie. Curând însă, politicos și detașat, vocea conductorului a anunţat în difuzoare că suntem nevoiți să staționăm câteva minute, fiindcă, în stația următoare, o persoană s-a sinucis aruncându-se pe șine. „Regretăm orice inconvenient provocat astfel.” Doamna de pe bancheta de lângă ne-a spus și ea cu un oftat că în fiecare an se întâmplă așa… N-am verificat jurnalistic din trei surse înainte să aprobăm trist, fiindcă știam și noi că, într-o perioadă așa încărcată emoţional, cum e Crăciunul, cei singuri sunt mai vulnerabili decât oricând.

Magia Crăciunului predispune cel puţin la nostalgie. Cum altfel ar putea răspunde inima la tradiţionalele imagini idilice? La acel contrast atât de familiar între asprimea iernii și căldura unui cămin în care totul este ca la carte: bradul împodobit, focul trosnind plăcut în șemineu, darurile aranjate îmbietor sub pom și casa mirosind a cozonac proaspăt scos din cuptor. Cei dragi se strâng la masă de prin toate colțurile și deapănă amintiri dintre acelea care nu mai iscă discuţii, decât de la vreunul dintre noi mai supărăcios, dar și el sfârșește râzând de cât de mult s-a luat în serios. Apoi ne cuibărim toți pe canapele moi, ne răsfățăm învelindu-ne cu vreo pătură groasă și mai rămâne doar să bem un ceai cu scorțișoară în timp ce ne încântăm sufletul gândindu-ne la darurile pe care le-am oferit celor nevoiași.

Dar ce te faci când viaţa ta, pusă lângă idila Crăciunului, ţine să facă notă discordantă? Dacă bradul tău, ca să fie la fel de stufos ca cel din film, ar trebui mai întâi împănat din toți brazii pe care i-ai avut în ultimii 15 ani? Dacă n-ai avut în viaţa ta în casă nici măcar o sobă, darămite un șemineu? Dacă ai convenit cu cel de lângă tine să nu vă faceți daruri anul ăsta, ca să nu vă doboare de tot datoriile? Dacă cei dragi petrec la altă masă sau dacă au plecat dintre noi lăsând un scaun gol la masă și un gol de nemăsurat în suflet? Îți bei ceaiul de mușețel, că acela cu scorțișoară era la suprapreț în piața de Crăciun, și te gândești: „Poate la anul…”

Pentru mulți, Crăciunul este un timp deprimant, care scoate în evidenţă monotonia și rutina vieții de zi cu zi, punând-o sub lumina festivă a beculeţelor. Este un mit că numărul sinuciderilor crește în perioada de Crăciun. Însă este adevărat că, în această perioadă, ne dorim mai intens și mai conștient decât în alte perioade ale anului să trăim satisfacţia aceea pe care o dă îndestularea, în sensul ei primar – acela de a simți că ai destul. Poate de aceea Crăciunul este și un timp al exceselor: cheltuim, mâncăm și bem în exces. Rareori ne propunem excesul, dar ne trezim că ajungem la el după ce ne-am fixat drept ţintă îndestularea. Apoi, Crăciunul este un timp al consolărilor: vorbim altfel cu oamenii, suntem mai buni, mai generoși decât în timpul anului, ca să avem suficiente probe la dosar pentru a ne convinge conștiința că suntem, nu perfecți, dar… destul de buni.

Sărbătorile sunt adesea epuizante emoțional și pentru că sunt un fel deadline pe care îl dăm în fiecare an fericirii. Unul consensual, pe care ni-l asumăm, dar pe care îl impunem și celorlalți atunci când purcedem la ritualurile anuale: împodobit, cadouri, petreceri și tot tacâmul. Când nu ne iese, dar de multe ori chiar și după ce ne iese un Crăciun de poveste, ne revenim din visare într-un ianuarie rece și indiferent, la polul opus wonderland-ului de cu 5 zile în urmă. Goliți de toate

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

resursele, materiale și interioare, ne întrebăm ce s-a întâmplat cu fericirea de pe 25? Ce fel de magie este aceea care nu durează nici măcar o săptămână?!

Goana noastră după Crăciunul perfect este la fel de mult un dușman al Crăciunului, așa cum goana după fericire este un dușman al fericirii.

Crăciunul popular (adică acela cu priză la marele public) este o poveste foarte asemănătoare cu povestea pe care ne-o spunem, în celelalte zile ale anului, despre fericire. Iar goana noastră după Crăciunul perfect este la fel de mult un dușman al Crăciunului, așa cum goana după fericire este un dușman al fericirii. În privința ambelor, am avea surprinzător de mult de învățat, dacă am face cu toată onestitatea un mic exercițiu de imaginație: acela de a ne întoarce la originile sărbătorii. Până la urmă, nu rememorarea e motivul pentru care o ținem în fiecare an?

Ținem Crăciunul pentru că ne place să ne amintim cum Dumnezeu S-a întrupat și S-a născut ca un prunc umil, într-o iesle. Însă cere un pic de efort să ne resetăm receptorii și să captăm în mod real semnificația acestor cuvinte pe care le-am auzit de atâtea ori încât nu le mai simțim cu adevărat sensul. Dumnezeu, Cel în fața Căruia viața nu are mistere, pentru că El este autorul ei; Cel care nu are început și Căruia nu I se aplică noțiunea de sfârșit; Cel care încă mai continuă și după ce rațiunea a ajuns la capătul drumului ei; Proprietarul întregului univers S-a redus la trup. La carne, sânge și oase. A devenit asemenea nouă: o scamă pe haina infinitului! Și El, care, spre deosebire de noi, oamenii, a avut puterea să aleagă unde să Se nască, n-a ales să vină într-o familie de prinți, ca să își asigure din start atenția omenirii, accesul la educație și un confort relativ. Ci S-a născut într-un context capabil să provoace cele mai josnice prejudecăți în cei din jur: o familie săracă, dintr-un sat rău famat, în care mama zice că ar fi rămas însărcinată înainte de nuntă, dar nu prin desfrânare, ci printr-un miracol nemaiauzit – concepția prin Duhul Sfânt. Și, din motive după care merită din plin să scotocim cu mintea, nici măcar nu S-a născut într-o casă, ci într-un staul. Și n-a dormit într-un pat, ci într-o iesle. Echivalentul urban al zilelor noastre ar putea fi să Se fi născut într-o boxă, la subsolul unui bloc din Dristor, urmând să locuiască apoi în Ferentari. („Poate ieși ceva bun din Ferentari?")

De ce?

Hristos nu S-a menajat în niciun fel venind în lumea noastră. A „îmbrăcat" un corp uman cu nevoile și durerile aferente, iar primul Lui plâns de bebeluș s-a făcut auzit într-o lume la fel de indiferentă la dorințele Lui cum este aceasta pe care o înfruntăm și noi zi de zi. Într-un grajd, în miros de balegă și nutreț, Divinul S-a făcut sugar și Și-a pus viața în responsabilitatea unei tinere cu o reputație de-acum controversată și a bărbatului care a ignorat gura lumii și a luat-o de nevastă. Totuși, de ce?

Atunci când nostalgia se insinuează în suflet, strecurând odată cu ea și nemulțumirea, face bine să ne amintim că nu trăim pentru a evita durerea. Că e mai bine să ne dezvățăm fericirea să mai depindă de confort.

Între toate răspunsurile despre care știu că s-au oferit acestei întrebări, cel mai puternic are forța de a zdruncina cel mai adânc înrădăcinat mister al existenței noastre: rațiunea suferinței. Hristos S-a născut astfel ca să ne arate că Dumnezeu e cu noi. În orice circumstanță. Că nu există niciun loc în care Dumnezeul care a spus că ne iubește veșnic să nu intre ca să nu Se murdărească. Hristosul adevărat a intrat efectiv, fizic, într-o lume mizerabilă, ca să demonstreze vizibil că poate și că vrea să intre spiritual în viețile noastre, oricât de pline de suferință ar fi. Dumnezeul care trăiește și suferă cot la cot cu omul – acesta este Pruncul în iesle. Nimic poleit, nimic idilic, e pur și simplu viață reală.

Și celor sufocați de sentimentul că nu e nimeni lângă ei, că nimănui nu îi pasă cât de grea și de nedreaptă e viața față de ei, adevăratul Hristos născut în iesle le spune: „Știu ce simți! Nici Eu nu am avut pe nimeni. Dar tu mă ai pe Mine!" De aceea, atunci când nostalgia se insinuează în suflet, strecurând odată cu ea și nemulțumirea, face bine să ne amintim că nu trăim pentru a evita durerea. Că e mai bine să ne dezvățăm fericirea să mai depindă de confort. Să învățăm să nu mai confundăm refugiul cu destinația, pentru că altfel am pierde marea lecție a Crăciunului: nu avem cum să ocolim durerea, dar nu-i nimic. Hristos ne dă mâna ca să trecem împreună prin ea.

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/craciun/nasterea-lui-iisus/astazi-s-a-nascut-hristos-de-ce.html. Preluat cu permisiune

Dumnezeu e bun și niciodată nu greșește!

Un rege avea un servitor care, în toate circumstanțele, spunea întotdeauna:

„Majestate, nu fi descurajat, pentru că, tot ce face Dumnezeu este perfect, nu greșește."

Într-o zi, au plecat la vânătoare și un animal sălbatic l-a atacat pe rege; servitorul a reușit să omoare animalul, dar nu a putut împiedica majestatea sa să-și piardă un deget. Furios și fără a-și manifesta recunoștința, regele a spus:

„Dacă Dumnezeu ar fi fost bun, n-aș fi fost atacat și nu mi-am pierdut un deget."

Slujitorul i-a răspuns:

„În ciuda tuturor acestor lucruri, vă pot spune doar că Dumnezeu este bun și că tot ceea ce face este perfect, nu greșește niciodată".

Înfuriat de răspuns, regele a ordonat arestarea servitorului său. În timp ce a fost dus în închisoare, ia spus din nou împăratului: Dumnezeu este bun și perfect.

Într-o altă zi, regele a plecat singur la vânătoare și a fost capturat de sălbatici care jertfesc oameni zeilor. Pe altar, sălbaticii au aflat că regele nu avea un deget, asa că a fost eliberat pentru că nu era considerat „complet" pentru a fi oferit zeilor.

La întoarcerea sa la palat, el a ordonat eliberarea robului său și a spus:

"Prietenul meu, Dumnezeu a fost foarte bun pentru mine. Am fost aproape ucis, dar pentru lipsa unui singur deget, am fost eliberat. Dar am o întrebare: Dacă Dumnezeu este atât de bun, de ce mi-a permis să te pun pe tine în închisoare?"

Slujitorul său i-a răspuns:

"Regele meu, dacă n-aș fi fost pus în închisoare, aș fi plecat cu tine și aș fi fost jertfit, pentru că nu am nici un deget lipsă!"

Tot ce face Dumnezeu este perfect, El niciodată nu greșește. Adesea, ne plângem de viață și de lucrurile negative care ni se întâmplă, uitând că totul se întâmplă cu un scop. Meditează mai profund, nimic nu este întâmplător. Dumnezeu nu lucrează haotic...

-sfârșit-

Ce îți conduce viața?

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

„Am mai văzut că orice muncă şi orice iscusinţă la lucru
îşi are temeiul numai în pizma unuia asupra altuia.
Şi aceasta este o deşertăciune şi goană după vânt”
Eclesiastul 4,4

„Omul fără scop în viaţă este ca o barcă fără cârmă - un pribeag, un nimic, un neom” (Thomas Carlyle)

Cunosc o mamă a unei persoane cu dizabilități din asociația ”Ridică-te și umblă” care a făcut orice pentru copilul ei ca să-și depășească limitele și, în ciuda obstacolelor, a profesorilor care nu dădeau șanse copilului că ar avea resurse să învețe și să reușească să termine școala. Mai mult, a ajuns la facultate, a treminat dreptul și pasiunea pentru citit a făcut din el un om deschis la minte, un om care își cultivă valorile înalte ale vieții și care, cu teamă de Dumnezeu se bucură de fiecare clipă, în pofida suferințelor fizice. Mama lui i-a dat o motivație înaltă de a trăi, iar el a devenit un argument al puterii de a depăși orice obstacol.

Viaţa fiecărui om este condusă de ceva. Care este forţa motrice sau motivaţia vieţii tale?

Poate eşti controlat de o amintire dureroasă, de o teamă care te urmăreşte sau de un crez inconştient. Există sute de circumstanţe, valori şi emoţii care conduc viaţa ta. Iată, în continuare, cinci dintre cele mai obişnuite:

Mulţi oameni sunt controlaţi de vinovăţie

Ei trăiesc toată viaţa fugind de propriile greşeli şi ascunzându-şi ruşinea. Oamenii controlaţi de vinovăţie sunt manipulaţi de amintiri. Permit trecutului lor să le controleze viitorul. Se autopedepsesc adesea fără să ştie, sabotându-şi propriul succes. Noi suntem produsul trecutului nostru, dar nu trebuie să fim prizonierii lui. Scopul lui Dumnezeu nu este limitat de trecutul nostru. El a transformat un ucigaş numit Moise într-un conducătorm, şi un laş numit Ghedeon într-un erou curajos. Dumnezeu poate face lucruri măreţe şi cu restul vieţii tale. El este specializat în a da oamenilor un nou început.

Mulţi sunt conduşi de resentimente şi mânie

Aceştia ţin în ei toate rănile de care au avut parte în viaţă şi nu reuşesc niciodată să treacă peste ele. In loc să scape de durere iertându-i pe cei care le-au făcut rău, ei îşi aduc mereu aminte de aceasta. Unii oameni stăpâniţi de resentimente refuză să vorbească despre sentimentele lor şi îşi interiorizează mânia, în timp ce alţii explodează, revărsându-şi mânia asupra altora. Ambele răspunsuri sunt nesănătoase şi zadarnice.

întotdeauna resentimentele te afectează mai mult pe tine decât pe cel care te-a rănit. In timp ce persoana care te-a rănit a uitat probabil acest lucru şi-şi continuă viaţa, tu continui să fierbi în durerea ta, perpetuând trecutul.

Mulţi oameni sunt controlaţi de frică

Frica lor poate fi rezultatul unei experienţe traumatice, a unor aşteptări nerealiste, a disciplinei stricte din familia din care provin, ori chiar a unei predispoziţii genetice. Indiferent de cauză, oamenii controlaţi de frică pierd adesea mari oportunităţi pentru că le este frică să se aventureze şi să rişte. In schimb, fac doar lucrurile care nu prezintă nici un pericol, evitând riscurile şi încercând să-şi menţină condiţiile prezente de viaţă. Frica este o închisoare autoimpusă care te va împiedica să devii ceea ce Dumnezeu intenţionează ca tu să fii.

*În dragoste nu este **frică**; ci dragostea desăvârşită izgoneşte frica; pentru că frica are cu ea pedeapsa; şi cine se teme n-a ajuns desăvârşit în dragoste.*

Mulţi oameni sunt conduşi de materialism

Dorinţa lor de câştig devine singurul scop al vieţii lor. Această dorinţă de-a avea tot mai mult are la bază concepţia greşită potrivit căreia cu cât am mai mult cu atât voi fi mai fericit, mai important şi mai

continuare în pag. 13

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Fibrele

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Importanța fibrelor în alimentația noastră

Știm câteva lucruri despre grăsimi, despre proteine și despre glucide de-acum, însă la ce pot folosi fibrele?

Fibrele sunt la fel de importante ca mătura sau aspiratorul dintr-o locuință! Fără ele, locuința noastră interioară ar arăta ca un morman de praf și gunoaie, de pe urma cărora ar beneficia doar bacteriile și microbii.

De unde știm?

Fibrele fac parte din categoria glucidelor, însă nu se pot digera. Ele doar tranzitează intestinul, apoi ies împreună cu celelalte reziduuri.

Unul dintre dușmanii acestora sunt produsele rafinate (zahărul,făina, chiar uleiul). De ce spunem dușmani? Deși oamenii de știință au crezut la început că omul nu are nici un beneficiu de pe urma fibrelor, prin cercetare, s-a descoperit că și acestea au rolul lor care nu este de neglijat.

Orice plantă, fruct, rădăcinoasă, legumă, semințe, sau leguminoase, au fost create de Dumnezeu ca întreg, cu proprietăți deosebite. Prin procesare, acestea se descompun și își pierd anumite proprietăți atât de benefice organismului. Pe lângă vitaminele și mineralele pierdute, se numără și fibrele.

„Purtați-vă ca un prieten cu propriul trup, nu ca un dușman!”

Cercetătorii au demonstrat importanța fibrelor, introducând în dieta persoanelor o alimentație bogată în fibre (cât mai naturală, cât mai neprocesată, crudă). Testul a arătat că în acest fel persoanele testate s-au bucurat de o incidență mai mică a bolilor secolului 21: diabet, constipație, apendicită, hernie, hemoroizi, cancer la intestine, boli de inimă, accidente cerebrale, etc.

Cu cât alimentația este mai săracă în fibre, cu atât mai multe vor fi reziduurile acumulate în intestin, eliminarea lor fiind îngreunată. Aceasta va duce atât la constipații, infecții intestinale, cât și hernii, și hemoroizi.

Există mai multe beneficii de pe urma consumării de fibre: păstrarea "curățeniei" traseului intestinal, echilibrarea balanței florei bacteriene existente în intestin, prevenirea dezvoltării unor boli de lungă durată, menținerea unui climat umed, în urma reținerii unei cantități echilibrate de apă, care ajută tranzitul, împiedicarea eliminării reziduurilor prin piele, acolo unde ar putea provoca acnee sau mâncarimi/roșeață, menține un nivel scăzut/echilibrat.

Fibrele nu doar mătură, ci absorb toxinele, care sunt eliminate în siguranță din organism, odată cu ieșirea acestora din organism. Aportul crescut de fibre, ne asigură că nu vom mânca atât cât poftim, întrucât se declanșează starea de sațietate.

Coaja merelor, a perelor si a legumelor în general este bogată în fibre, denumite pectină.

Tărâțea, cojile de pere, alunele braziliene, arahidele, fulgii de porumb, conțin de asemenea o categorie de fibre denumite lignină.

continuare în pag. 9

continuare din pag. 8

Ideal ar fi să putem consuma minim 35 de grame de fibre pe zi.

Așa cum am spus și la început, fibrele se găsesc în alimente de origine vegetală, crude, nerafinate si neprocesate. Carnea și produsele rafinate nu conțin fibre!

De aceea dacă încă mai consumați carne și brânzeturi, este absolut necesar să echilibrați balanța consumând cât mai multe fructe, legume, salate.

Cerealele sunt o alta sursă importantă de fibre.

Dimineața puteți servi un prânz sănătos și gustos, folosind grâu/mei/arpacas/quinoa fiert alături de fructe și puțină miere.

La prânz, puteți consuma salate de sezon însoțite de leguminoase și semințe, iar seara, o supă cu pâine integrală (dacă se poate pregătită de gospodina casei), ar fi un meniu potrivit pentru o zi.

Cu cât hrana este mai simplă, cu atât organismul nostru o va digera mai bine.

Cu cât hrana este mai rafinată, cu atât va fi mai greu pentru organism să proceseze, să selecteze și să elimine reziduurile.

În concluzie,

1. Alege să consumi fructele întregi în loc să bei suc din fructe.

2. Înlocuieşte orezul alb, pâinea albă şi pastele cu orez brun şi cu produse din cereale integrale, iar zahărul, cu fructe uscate sau cu miere.

3. Alege pentru micul dejun cereale care au ca ingredient principal boabele întregi.

4. O gustare bazată pe legume este de preferat cips-urilor, rondăielilor sau tabletelor de ciocolată.

5. De două-trei ori pe săptămână, înlocuieşte carnea din supe sau ciorbe cu leguminoase (fasole, păstăi, mazăre,etc).

În această perioadă a anului, când sărbătorile se apropie, vă îndemnăm să luați în considerare sănătatea dumneavoastră atunci când pregătiți meniul zilelor de bucurie!

În antichitate, turtele de fructe uscate și mierea, erau singurele alimente dulci utilizate. Cu timpul însă pregătirea făinei albe și utilizarea zahărului, au creat o diversitate de opțiuni din ce în ce mai nesănătoase.

Dacă papilele gustative vă îndeamnă la ieșirea în afara granițelor unei alimentații sănătoase, preîntâmpinați evenimentul, umplând cămara cu fructe, legume și cereale, și pregătiți mese cât mai simple, care să încarce organismul de nutrienți, care să îi dea o stare de bine, nu care să îl împovăreze. Acum mai mult ca oricând altcândva, avem la dispoziție o informație bogată, mii de rețete culinare sănătoase, utilizând un singur click, sau cumpărând o carte de bucate vegetariană, încât nu putem spune că nu știm, sau că nu avem resurse.

Chiar și o simplă placinta de dovleac sau mere, ar putea deveni ceva de dorit dacă am folosi pe post de blat diverse tipuri de semințe (floarea soarelui, migdale, dovleac, caju) râșnite, amestecate cu puțin nectar sau must de fructe, apoi crema din iaurt de mere sau dovleac și stafide sau curmale și încă un blat subțire din cremă de caju/nuci, banane și puțină lămâie.

Purtați-vă ca un prieten cu propriul trup, nu ca un dușman!

Vă doresc să întâmpinați noul an cu sănătate, să luați decizii bune în privința alimentației dumneavoastră și să învățați prin experiență și pe alții să se hrănească corespunzător!

-sfârșit-

TE AȘTEPT

Te aștept de mult, de când mă știu,
Cu Tine Doamne vreau să fiu!...
Prin lumea rea și prin dureri,
Tu nu-mi răspunzi decât tăceri.

Te văd prin tot ce-i pe pământ,
În lucrurile care sunt,
Pe toate Tu le-ai zămislit,
Și frumusețe le-ai sădit.

Copacii mari și roditori,
Și cerbii tari și ierbivori,
Câmpiile în parfumul lor,
Și florile frumos decor.

Și păsările cântătoare,
Toate-s binecuvântare,
Tu, pentru om le-ai făcut toate,
Și le-ai dat legile din carte.

Și Te așteptăm îndurerați,
Și de păcat blestemați,
Muncim și ne rugăm la Tine,
Și Te așteptăm, și azi și mâine.

Și stăm mereu în așteptare,
Ca să apucăm ziua cea mare,
Când Cel ce vine va veni,
Și nu va mai zăbovi.

Și pământul s-a stricat,
De păcat s-a îndesat,
Credinciosul abia mai are,
Răbdare peste răbdare.

Și când nu mai poate sta,
Citește din Cartea Ta,
De unde își ia energia,
Ca să aștepte veșnicia.

Te așteptăm ca în profeție,
Timpul e aproape să vie,
Hristos ca judecător,
Cu slavă și cu onor.

Petrică Lupu
Țigănești

UNUI COPIL ÎNCĂ NENĂSCUT

Un nou copil pe lume să se nască,
Şi zeci de ani de viaţă să trăiască!
Primejdii, moarte, să le biruiască,
Familie şi Neam să-şi mântuiască!

Dumitru. Nicolae. Albu
Craiova

ÎN PRAG DE SĂRBĂTORI

Printre norii plumburii
soarele cu greu se-arată
ieri a nins, ba chiar mai mult
a nins noaptea toată.

Azi, măidanul dintre case
e plin de copii
Crăciunul bate la ușă
cu steluțe mii.

Iar în seara de Ajun
vor veni să ne colinde
cu glasuri de-argint
și săcuți pentru merinde.

Să dăm fiecăruia
dulciuri și bănuți
căci numai așa
vor fi fericiți.

Din zăpada cea mai moale
să facem un omuleț
să-i punem drept nas un morcov
cât mai roșu, lunguieț!

Un fular vechi, din dulap
să-i punem după grumaz
cu boiaua de ardei
pictăm roșu pe obraz!

Pălăria aia veche
care buni' n-o mai poartă
i-o vom așeza pe cap
ori o oală cu o toartă!

Năstureii la hăiniță
o să-i facem din cărbune
apoi o să-i facem poze
să le trimitem prin lume.

Omulețul de zăpadă
o să-l facem repejor
cu cele mai bune intenții
cel mai bun ambasador!.

Cucu Mitică

Talentul... nu cunoaște handicap!

COLIND DE SEARĂ

Smeriți, cu inima curată
Să mergem creștini
Să spunem vestea minunată
Isus se naște între străini.

Spre ieslea săracă și rece
Să ducem dar divin iubirea
Lumina magică spre Isus ne conduce
La Regele ce vine să salveze omenirea.

În noaptea sfântă plină de lumină
Se naște Regele numit Isus
În cinstea Lui colindele răsună
De la răsărit până la apus.

Magi și păstori în cor cântă
În cinstea marelui Împărat
Aduc laudă și Îl binecuvântă
Pe Isus cel născut cu adevărat

De slavă cerul și pământul îi plin
Veniți creșini să-L lăudăm pe El
În noaptea sfântă fii mai bun
Azi S-a născut un Rege numit Emanuel.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

REPORTAJ COTIDIAN, FĂRĂ PUBLICITATE

...Păpuși, cu chipul împietrit de nepăsare,
cândva, în zorii dimineții prime, pare-se,
-însă nu sunt sigur, oameni...
În spatele lor, triburi, unite de întuneric, triburi,
triburi de termite, lacome, flămânde, obediente,
Cu o singură, malefică, dorință:
Harta să fie vopsită cu meridiane de beznă,
noroi și ură, până la capăt...
Iar termitele, umflate de prea bine,
Să hăituiască poporul de furnici speriate,
-ce încă, mai există!
Prea Bunule PĂRINTE CERESC!
Ajută-ne să vedem calea și adevărul
spre dimineața veșniciei,
Alături de TINE!

Nicu Popcov
București

REGRETE TÂRZII

Ziua se micșorează. E frig tare.
Întunericul are intensitate.
Spațiul e mic pentru plimbare.
Corpul se revoltă de inactivitate.
Stau în casă dus pe gânduri,
Sunt sclavul unui televizor fără imagini,
Biblioteca are multe rânduri,
Dar secretele nu le pot afla
Mergând cu degetul pe pagini.
Dacă la acest chin m-aș fi așteptat eu,
Învățam Braille când tinerețea îmi bătea la geam.
Dar acum e foarte foarte greu,
Cal bătrân sa tragă în ham.

Matache Rădoi
Roata de Jos - Giurgiu

Talentul – Creația ta

IARNA

Cu pași iuți iarna a sosit,
Sărbătorile ni le-a vestit,
În țara sfântă un Pruncut S-a născut,
Nu este un prunc ca orișicare.

Este Domnu cel mare și sfânt,
Care pe pământ S-a născut,
Maica Sa cu Iosif, umbla,
Și locaș nu găsea.

Însetați și obosiți, din poartă, în poartă băteau,
Nimeni ușa nu le-o deschidea,
Un codru de pâine să le dea,
Mai în jos mai în vale, Chiote și muzică cânta,

Veselie mare era, dar pe ei nimeni în seamă nu-i lua,
Doar o slujnică i-a văzut și milă i s-a făcut,
Pe cei doi călători i-a luat, și într-un staul i-a băgat,
Așternut a avut, fân curat și parfumat.

Domnu Sfânt într-o iesle S-a născut,
Prieteni doar animale a avut,
S-a născut și a crescut,
Și pe noi ne-a mântuit.

Chită Adriana
Bacău

CE FRUMOS NINGE

Pentru familia Purcaru:
Iulica, Iulian și copiii

A venit iarna
Ce frumos ninge
De zăpadă acoperit pământul
În sobă arde focul.

Uite gutui la fereastră
Bradul frumos împodobit
A sosit Crăciunul
Azi S-a născut, Domnul.

Acolo sus pe deal
Sănii trase de cai
Cu bulgări se bat copiii
Acasă îi așteaptă părinții.

Casa împodobită de sărbătoare
Masa așezată lângă pat
Sarmale, piftie și cozonac
Pâine și cârnăciori mamele fac.

Copiii merg la colindat
În ziua sfântă de Crăciun
Cu bucurie pe Iisus slăvesc
Creștinii cu daruri îi răsplătesc.

Biserica e plină de copii
În seara slujbei de Crăciun
Frumoase colinde răsună
Cântate de copii și îngeri împreună.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

ZBUCIUM ÎN CULORI

Suntem două culori eu mai veselă poate
Eu sunt roua din flori tu ești focul din spate
Suntem umbre tăcute într-o mare de vise
Însă când te revăd ai păreri interzise.

Nu te văd dar te aud când vorbești mult prea tare
Vrei cumva să oprești răsăritul pe mare
Și de acolo să crezi că mă las mai iubită
Ca să nu cumperi noaptea într-o singură clipă.

Câteodată ți-am spus că mi-e greu fără tine
Am fost ziua furată de oglinzile fine
Șovăiam între gânduri ca să nu mă complic
Eu culoarea aceea o iubeam doar un pic.

Suntem apă și cer mai frumos ca odată
Când țipa rugăciunea într-o palmă curată
Nu te aud dar te văd printre stelele nopții
Îmi alungi nepăsarea care cere protecții.

Îmi ajunge un timp să te caut prin lume
Eu sunt vorba de ieri tu ești gândul de mâine
Chiar așa înveliți Într-un farmec al lunii
Te găsesc desenat într-un vers al furtunii.

Dana Dascălu
Hârlău - Iași

IARNA

Luna noiembrie s-a dus, a plecat,
Dar nu singur, cu ea toamna a luat,
Iar în locul toamnei care a plecat,
A sosit iarna, care nu ne-a uitat.

Pe cerul senin norii s-au instalat,
Din ei confetti albi de zăpadă cad
Și fiecare colț al naturii se albește
Zăpada albă, natura o încărunțește.

Când vine iarna, natura o îmbătrânește,
Dar după câteva luni iar întinerește,
Cu omul nicicând nu se va întâmpla așa,
După ce îmbătrânește, tinerețea îl va uita.

Oamenii cu nerăbdare se gândesc
La Nașterea Domnului, crăciunul iubesc.
Atunci când Domnul Isus S-a născut,
O stea importantă pe cer a apărut.

Atunci trei magi să-L caute au plecat,
Ca să-L găsească pe noul Împărat,
Iar atunci când ei pe Isus au găsit,
Daruri, aur, smirnă și tămâie au oferit.

Popescu Nicoleta
Argeș

SCUZELE HANGIULUI

...Eu sunt un om cu han la stradă,
Om de afaceri, om cu stare...
Eu nu am timp pentru șaradă,
Și nu-mi plac glume fără sare!.

Apreciez toți arnăuții,
Ce-mi calcă pragul plătind vamă...
Nu mă încurc cu amărâții,
Care vor totul de pomană!.

...Aseară au venit la mine,
Un om și cu a lui soție...
Ea chiar era însărcinată...
Dar, ce să-i fac?

Ce-mi pasă mie?.
Aveam făcute rezervări,
Pentru persoane importante...
Și-apoi mai este o problemă:
"La mine nu-i maternitate!"

Dar stau ca martor să vă spun,
Că totul e adevărat...
De unde oare puteam ști,
Că se va naște-un Împărat??? ...

Acum, îmi pare rău, desigur...
Regret zgârcenia, prostia...
Dar vezi, de unde să știu eu,
Că vine-n hanul meu Mesia?...

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Alexandra

Vând piese pentru căruţ electric, camere, cauciuguri, pedale, baterii şi altele. Alexandra, nr. telefon 0764-405909.

Daniel

Sunt persoană cu handicap, am probleme grave cu urinatul şi dacă mă poate ajuta cineva cu sonde urinare CH 14 sau 16 (Foley). 0770-105849

Filip Marian

Vând Logan, 1,5 DCI, varianta PREFERANCE, 125.000 km., an fabricaţie 2006, modificat pentru persoană cu dizabilităţi (ambreiaj la mână). Tel. 0724-273 980.

Deaconescu Adrian Dorel

Vreu să dau un anuţ în revistă. Am nevoie de un ajutor să locuiesc într-o garsonieră singur. Am nevoie de bani că nu îmi ajunge pensia. Am nevoie de un ajutor financiar. Pe cont: RO57CECEHD0208RON0335058 BANKA CEC Hunedoara. Nr. 0774-042022.

Tătaru Liliana

Mă Numesc Tătaru Liliana şi locuiesc în Chirnogeni, jud. Constanţa, str. Moldovei nr. 6 şi fac apel la toţi cei ce au încredere în Dumnezeu. Provin dintr-o familie săracă, sunt bolnavă de Schizofrenie de 16 ani şi aş dori să mă ajutaţi şi pe mine cu 500 lei pentru a-mi cumpăra lemne de foc pentru iarnă deoarece locuiesc singură fără nici un ajutor la sat şi aş dori să-i rog pe cei care au pe acasă o sobă care nu o mai foloseşte la adresa de mai sus, pentru a trece de frigul cumplit al iernii. Vă mulţumesc!

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

IMPORTANT

După cum unii dintre voi ştiţi, revista o trimit deja de mulţi ani şi în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) şi un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiţi mai mulţi dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveţi computer, smartphone, tabletă şi acces la internet, trimiteţi-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu numele, adresa poştală şi adresa de e-mail, astfel încât să o puteţi primi şi pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toţi cei care îmi veţi da adresa de e-mail veţi primi revista şi în format tipărit şi în format electronic! Momentan, mulţi dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau şi altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveţi acces la internet, sunteţi şi persoane care o citiţi numai voi şi nu aveţi nevoie de ea şi în format tipărit, încercaţi să o primiţi numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite şi neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an:

- *100 reviste netipărite şi neexpediate – 2.040 lei / an (20.400.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite şi neexpediate – 4.080 lei / an (40.800.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite şi neexpediate – 6.120 lei / an (61.200.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite şi neexpediate – 8.160 lei / an (81.600.00 lei vechi / an);*
- *Etc.*

Până acum 150 prieteni, înţelegând nevoia mare de a face economii, au renunţat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Vă mulţumesc din toată inima.

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificaţi şi adresa postală pe care primiţi în momentul de faţă revista tipărită.

În felul acesta, împreună, creăm posibilitatea de a trimite la şi mai mulţi semeni de ai noştri revista în format tipărit. Aştept să îmi trimiteţi adresele poştale ale celor pe care îi cunoaşteţi, care au o dizabilitate şi care acum nu primesc revista.

Vă mulţumesc!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Mă numesc Florin, 49 ani, solicit rugăciune pentru refacerea căsătoriei, să cunosc și să mă cunoască o femeie pentru căsătorie binecuvântată de copii, înțelegere și pace.

Pentru luminarea minții fiului meu Teodor Mihai, să vină la mine și să fiu acceptat de ceilalți oameni. Să trăim împreună în pace și bună cuviință.

Florin

M-a programat pentru operație și cu ochiul drept pe 7decembrie. Mulțumesc Domnului că operația la ochiul stâng a reușit. Mulțumesc tuturor fraților și surorilor pentru susținere în rugăciune.

Viorica S.

Solicit rugăciune pentru Alexandru, pentru pocăință și vicii

Luminița

A trecut o lună de la tomograf cu tatăl meu! Vineri am fost să luăm rezultatul! Nu este mai bine! Mă rog ca tata să nu se mai încăpățâneze și să-L recunoască pe Domnul Isus ca Salvator și Mântuitor, Marele Medic! Mulțumesc mult!

Daniela

Să ne rugăm pentru Margareta. Are casa de vânzare și nu găsește client, plus multe probleme de sănătate și sufletești; să ne rugăm pentru ea și pentru mine ca prietena și sora să o pot înțelege și să pot să îi vorbesc conform adevărului și dragostei ce i-o port. Să ne rugăm pentru pocăință și prietenie.

Alexandra

Dorina solicită rugăciune. Are probleme grave la coloană, nu se mai poate deplasa fără însoțitor. Durerile sunt insuportabile. Are încredere în Dumnezeu și în puterea rugăciunii.

Aceeași cerere și pentru doamna Emilia, cu dureri insuportabile de oase.

Să ne rugăm pentru Margareta, Dorina, Mariana, Emilia, Fredy, Adrian, Doru și Radu. Dumnezeu să lucreze pentru reabitarea sănătății spirituale și fizice. Dumnezeu să le întărească credința și să îi ajute să se pocăiască după voia Sa. Să ne ajute Dumnezeu să fim lumini și schele și să ne rugăm unii pentru alții.

Să ne rugăm pentru lucrarea din penitenciare și pentru sponsori că este mare nevoie spirituală, materială și financiară

Emilia Dinescu

„Tu auzi rugăciunile celor ce suferă, Doamne!
Le întăreşti inima, Îţi pleci urechea spre ei,”
(Psalmii 10:17)

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 7

protejat, dar toate aceste trei idei sunt neadevărate. Posesiunile aduc doar o fericire temporară. Pentru că lucrurile nu se schimbă, în cele din urmă ne plictisim de ele şi atunci vrem versiuni mai noi, mai mari şi mai bune.

Totodată este un mit să cred că dacă am mult voi fi mai important. Valoarea de sine nu este totuna cu averea cuiva. Valoarea ta nu este determinată de lucrurile valoroase pe care le ai, şi Dumnezeu spune că cele mai valoroase lucruri din viaţă nu sunt lucrurile materiale!

Mulţi oameni sunt conduşi de nevoia de aprobare din partea altora

Ei permit ca aşteptările părinţilor, ori a soţului sau soţiei, ori a copiilor, ori a profesorilor, ori a prietenilor să le controleze vieţile. Mulţi adulţi încearcă şi acum să câştige aprobarea părinţilor pe care nu i-au putut mulţumi niciodată. Alţii sunt motivaţi în viaţă de ceea ce vor cei din jurul lor, fiind preocupaţi întotdeauna de ce vor zice unii şi alţii. Din nefericire, cei care urmează mulţimea, de obicei se pierd în ea.

Nimic nu este mai important ca şi cunoaşterea scopurilor lui Dumnezeu pentru viaţa ta, şi nimic nu poate compensa necunoaşterea lor - nici succesul, nici sănătatea, nici faima sau plăcerile. Lipsită de scop, viaţa este o mişcare fără sens, o activitate fără direcţie şi evenimente fără rost. Lipsită de scop, viaţa este banală, meschină şi inutilă.

Oprește-te puțin și întreabă-te: de cine ești condus? Cine îți guvernează viața? Ești manipulat sau ai controlul vieții prin scopuri nobile și cerești? Ai sens în viață sau trăiești remorcat de preocupări distructive? Ai pace și bucurie în existența ta sau trăiești un zgomot continuu de tensiuni și insatisfacții? Dă-ți un răspuns și dacă vrei să faci o schimbare, toată puterea Cerului e lângă tine. Vei căpăta libertatea față de o viață nedemnă care te-a condus și vei fi un conducător al propriei vieți pri Cel care îți dă sens și motivație dreaptă și nobilă.

-sfârşit-

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Iată a sosit Crăciunul! Totul este acoperit de zăpadă albă și pufoasă. Acoperișurile caselor și-au pus căciulițele albe călduroase. În vatră arde focul. Mamele împodobesc bradul așezat la fereastră cu globulețe strălucitoare și sub brad așează cadourile frumos împachetate. Casa este îmbrăcată de sărbătoare, gospodinele prepară sarmale aburinde, cozonacul galben ca lămâia cu nuci și stafide este scos din cuptor și așezat pe masă. Șunca cu boia și cârnăciorii sunt și ei puși pe masă împreună cu vinul roșu rubiniu și pâinea albă ca neaua, te îmbie să te așezi la masă imediat. Bunicii le captează atenția nepoților spunându-le povești despre Nașterea Domnului nostru Iisus Hristos și cântând frumoasele colinde. Seara creștinii merg la biserică îmbrăcați pentru această sărbătoare. Ei ascultă slujba de Crăciun și colinde cântate de copii. Glasurile cristaline ca de clopoței ale copiilor se împletesc cu glasurile de sus din cer ale îngerilor care vestesc creștinilor și oamenilor că azi S-a născut Mântuitorul.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Credinciosul nu este niciodată singur. Poate că cei din jur te vor părăsi, dar Dumnezeu nu o va face niciodată. El este mereu cu tine, îi vorbește inimii tale, te protejează, te călăuzește și te iubește!...

"...Pune-L pe Dumnezeu pe locul întâi, și nu vei rămâne niciodată pe ultimul loc!..." "...Să ai un suflet curat, puternic! Să nu te temi de nimeni, doar de tine însuți! Dar, să nu te gândești la tine ca fiind slab sau singur; ÎL ai pe Dumnezeu alături: EL TE IUBEȘTE ȘI ÎȚI VREA BINELE!..."

Chiriță Alexandra
Costești - Argeș

*Efes. 5,20. ...Deși îmi acopăr urechile cu perna și mormăi furios când sună ceasul... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ POT AUZI... sunt foarte mulți care nu aud! *Deși sunt nevoit să închid ochii când mă trezesc dimineața și-mi intră soarele în cameră... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ POT VEDEA... sunt foarte mulți care nu văd! *Deși îmi e greu să mă trezesc și să mă dau jos din pat... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ AM FORȚA SĂ O FAC... sunt foarte multe persoane neputincioase! *Deși mă enervez că nu găsesc lucrurile la locul lor pentru că au făcut copiii deranj... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ AM O FAMILIE... sunt multe persoane singure! *Deși nu-mi place să mănânc același fel de mâncare de mai multe ori.. Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ AM CE MÂNCA... multă lume suferă de foame! *Deși munca mea e monotonă... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ O AM... sunt foarte mulți șomeri! *Deși nu-mi comvine viața și am multe motive să mă plâng... Îl MULȚUMESC LUI DUMNEZEU CĂ TRĂIESC! Tu ai motive?*

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

Dacă religia pe care o practicăm indiferent ce nume poartă ea, nu ne face mai buni, mai sensibili la nevoile celor din jur, mai iertători, mai aproape de Dumnezeu, nici măcar pe jumătate nu e a lui Hristos! Religia mea e doar nuanță intelectuală, rațională logică, tradițională sau are legătură ȘI CU bunătatea, iertarea, umilința? Mă determină credința mea să fiu mai CREȘTIN, mai ALTFEL? A LUI HRISTOS (CREDINȚA n.r), DA!

"Religia lui Hristos înseamnă mai mult decât iertarea păcatelor; ea înseamnă îndepărtarea păcatelor și umplerea locului rămas liber cu harul Duhului Sfânt. Înseamnă iluminare spirituală și bucurie în Dumnezeu. Ea însemnează o inimă eliberată de eu și binecuvântată de prezența continuă a Domnului Hristos. Când Domnul Hristos domnește în suflet, atunci acolo este curăție și eliberare de păcat!" (E.White - Parabolele Domnului Isus.)

Coporan Florin
București

***TREI PRIETENI* Ioan 3,18. ...Un om a fost arestat, judecat și condamnat la moarte. El a făcut apel la trei dintre prietenii lui. Primul zice: tot ce pot face pentru tine e să-ți dau o haină ca să te îmbraci cu ea în fața tribunalului... Al doilea: eu, te voi însoți până la ușa jufecătorului... Al treilea zise: în ce mă privește, voi merge și voi pleda pentru tine; TE VOI APĂRA!... O ilustrare a omului responsabil, păcătos, în fața lui Dumnezeu! El nu poate face nimic, dar poate apela la prieteni. Primul prieten poate fi banul; el are preț în fața multora, dar oricât de frumoasă ar fi haina, ÎN FAȚA LUI DUMNEZEU NU ACOPERĂ NICIUN PĂCAT! Al doilea prieten e lumea, rude, vecini ei merg cu tine până la cimitir, DAR NU ȘI MAI DEPARTE... Dar cine e al treilea? E ISUS HRISTOS! El scapă de judecată pe toți care ascultă chemarea: "VENIȚI LA MINE TOȚI CEI TRUDIȚI ȘI ÎMPOVĂRAȚI, ȘI EU VĂ VOI DA ODIHNĂ!" Ai și tu nevoie de un asemenea prieten???*

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

Luca 2,7. AICI NU E LOC PENTRU TINE! Această expresie se aude deseori, la locul de muncă, sau când

continuare în pag. 19

Pensiile de invaliditate pot fi cumulate de acum și cu alte tipuri de venituri

av. DANA BORDEIANU

O serie de modificări referitoare la cumulul pensiilor de invaliditate cu alte tipuri de venituri sunt cuprinse într-o lege care a intrat deja în vigoare. În ceea ce privește veniturile din activități independente, cum sunt cele obținute de persoanele fizice autorizate, ele pot fi obținute de pensionar fără ca acesta să piardă temporar dreptul la pensia de care beneficiază.

Cei care primesc **pensie de invaliditate** au posibilitatea să cumuleze cu aceasta și **veniturile realizate din unele activități dependente și din activitățile independente**, după cum prevede *Legea nr. 217/2017 pentru completarea Legii nr. 263/2010 privind sistemul unitar de pensii publice,* act ce a fost publicat în *Monitorul Oficial, Partea I, nr. 908 din 20 noiembrie 2017* și se aplică efectiv începând din 23 noiembrie 2017.

La ce pensionari se referă, mai exact, legea? La pensionarii de invaliditate încadrați în gradul I sau II de invaliditate (inclusiv pensionarii de urmaș încadrați așa), pensionarii de invaliditate încadrați la gradul III (inclusiv copiii și pensionarii de urmaș încadrați așa), cei care sunt beneficiari ai unei pensii anticipate sau ai unei pensii anticipate parțiale, dar sunt incluși și soții supraviețuitori care sunt beneficiari ai unor pensii de urmaș.

Aceste categorii **pot cumula**, potrivit actului, pensiilor lor de invaliditate **cu veniturile din activitățile dependente, cu excepția**: veniturilor obținute dintr-un contract de muncă, a celor obținute de funcționarii publici sau de persoane în funcții elective, legislative sau judecătorești. De asemenea, mărimea acestor venituri nu mai contează în cazul cumulului. Asta înseamnă că cei ce obțin astfel de venituri nu vor putea fi penalizați în vreun fel din această cauză, în sensul suspendării temporare a dreptului la pensie.

"În sistemul public de pensii, pensionarii pot cumula pensia cu venituri realizate din activități independente, astfel cum sunt reglementate de Codul fiscal, indiferent de nivelul acestora", potrivit legii. Așadar, **cumulul cu venturile din activități independente** se poate face pentru **toate tipurile de pensie,** întrucât textul nu face diferențe. Astfel de venituri sunt, de pildă, cele obținute de persoanele fizice autorizate.

În fine, actul mai stabilește și faptul că **pot cumula pensia cu venituri realizate din activități dependente (salarii de exemplu), indiferent de cât de mari sunt, următoarele categorii de pensionari: pensionarii pentru limită de vârstă, nevăzătorii, pensionarii de invaliditate gradul III, precum și copiii, pensionari de urmaș, încadrați în gradul III de invaliditate**, copiii, pensionari de urmaș, până la 16 ani sau chiar 26, dacă își continuă studiile, dar și pensionarii care realizează venituri în calitate de consilieri locali/județeni.

Recalculare pensii anticipate parțiale: Cine și cum o poate obține

Persoanele pensionate anticipat parțial între ianuarie 2011 și mijlocul anului 2016 pot să ceară recalcularea pensiilor, astfel încât să primească lunar o sumă mai mare. Măsura este inclusă în Legea nr. 216/2017, care a apărut luni în Monitorul Oficial.

Cine poate să ceară recalcularea? Mai exact, este vorba despre cei care au obținut pensia anticipată parțială între ianuarie 2011 și 16 iulie 2016. Însă numai dacă aceștia **nu îndeplinesc**, în luna depunerii cererii de recalculare, condițiile de pensionare pentru limită de vârstă.

Recalcularea: automată sau la cerere? Recalcularea se face exclusiv la cerere, astfel că persoanele care n-o vor solicita nu se vor putea bucura de ea - vor rămâne cu exact aceeași pensie din prezent.

Unde se depun cererile? Solicitările pot fi depuse la casa teritorială de pensii în evidențele căreia se află dosarul de pensie al persoanei în cauză.

De când se va plăti pensia majorată? După recalculare, noua sumă lunară va fi plătită pensionarilor începând cu luna următoare înregistrării cererii de recalculare la casa teritorială de pensii. De exemplu, dacă cererea este depusă în noiembrie 2017, pensia recalculată se va plăti din decembrie 2017. De notat că statul nu va face plăți retroactive, pentru pensiile deja plătite, ci pensiile vor fi recalculate și achitate în noul cuantum doar pentru viitor, pentru lunile rămase până la trecerea la pensie pentru limită de vârstă.

De ce să ceri recalcularea? Pensiile anticipate parțiale acordate între ianuarie 2011 și 16 iulie 2016 au fost calculate în baza unui sistem cu penalizări mai mari, în timp ce din 17 iulie 2016 se aplică un sistem cu penalizări mai mici.

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

O viata oferita de doua ori

de Elinor Florence

Pentru a-și salva fiul, Jerry era gata să sacrifice tot ce avea mai prețios.

Beth a sosit la Edmonton împreună cu Bradley și s-a întâlnit cu medicul în sala de așteptare a unității de transplanturi. Ea a fost imediat liniștită de calmul și căldura din glasul doctorului. Acesta i-a spus că ar fi posibil efectuarea unei grefe plecând de la ficatul ei sau al soțului.

"Nu trebuie să-mi dați un răspuns imediat, a mai subliniat el. O să discutăm și cu soțul dumneavoastră când va ajunge la spital."

Jerry a sosit și el după câteva minute cu ajutorul unui taxi. Beth s-a aruncat în brațele acestuia. Pe parcursul zborului, Jerry s-a tot gândit la posibilitatea că l-ar putea pierde pe Bradley. Când Beth i-a povestit de conversația pe care a avut-o cu doctorul Shapiro, el nu a avut nevoie să se gândească de două ori la ce avea de făcut.

"Să mergem", i-a spus el soției, și amândoi s-au îndreptat spre camera unde era internat băiețelul.

Era o imagine groaznică ceea ce îi aștepta. Rinichii lui Bradley nu mai funcționau și un furtun era instalat între burtica acestuia și o mașină de făcut dializa. Un tub care să-l ajute să respire artificial era fixat pe fața copilului, și mai multe seringi intravenoase erau înfipte în brațele acestuia. Pielea sa era de o culoare gri pământie. Încercând cu toată puterea să-și rețină lacrimile, Jerry s-a aplecat deasupra copilului și i-a șoptit. "Nu te teme. O să ieșim cu bine de aici, fiul meu. O să vezi că în curând o să putem merge acasă cu toții."

Ficatul este cel mai mare organ din corp. Are dimensiunea unei mingi de fotbal și este situat sub ultimile coaste, în partea dreaptă a cavității abdominale.

Divizat în doi lobi principali, este o uzină chimică complexă. El are rolul de a curăța sângele și a fabrica bila care elimină substanțele toxice din corp.

Când ficatul unei persoane începe să moară, toxinele pe care le transportă sângele invadează toate părțile corpului, și un lichid în exces se acumulează în jurul creierului, iar rinichii sunt otrăviți și de aici apare dificultatea de a mai respira. Nivelul său de cunoștință scade atât de mult, că automatismul respirației este afectat. Dar dacă pacientul poate fi cuplat la aparate care pot ajuta la reducerea acestor insuficiențe respiratorii și renale, nici o mașină care ar putea să înlocuiască ficatul, nu s-a inventat încă.

Micuțul Bradley primea injecții masive cu adrenalină pentru a-i putea fi stabilizată presiunea sanguină. Examenele medicale au demonstrat că atât mama cât și tatăl lui Bradley erau donatori compatibili în ceea ce privea prelevarea acestei grefe de ficat. Întrebarea care se punea acum era care dintre ei va face donația unei părți din ficat. Jerry nu a stat nici o secundă pe gânduri, în ideea că nu ar fi el cel care va dona porțiunea de ficat necesară, însă Beth nu suporta ideea că ar exista posibilitatea să-l piardă și pe acesta. La final, el a găsit argumentul pentru a o convinge: ea era "doctorul" familiei, ea făcea de obicei injecțiile de insulină lui Bradley și avea grijă de fete când erau bolnave.

"Dacă micuțul va ieși cu bine din operație, îi spuse el, va avea desigur nevoie de îngrijire. Tu ești cea mai bine înzestrată să i-o oferi."

Dubla operație a început la ora șapte dimineața, în data de 27 decembrie, chiar ziua în care Bradley trebuia să sărbătoresca cei doi anișori. Norman Kneteman, șeful unității de transplanturi, trebuia să se ocupe de Jerry. Asistat de James Shapiro, el a început prin a face două lungi incizii în cruce, de la dreapta la stânga și de sus în jos, să miște apoi coastele pentru a descoperi ficatul, apoi să decupeze un triunghi de 15 centimetri dintr-o margine a lobului stâng al lui Jerry, aproximat un sfert din ficatul acestuia.

Trei vase sanguine principale i-au fost atașate: vena purtătoare stângă, care iriga lobul stâng al ficatului, artera stângă hepatică și vena stângă hepatică pe unde ieșea sângele. Doctorul Kneteman le-a secționat pe toate trei, dar a lăsat intactă vena cavă, vena purtătoare principală și artera hepatică principală care vor alimenta cu sânge partea de ficat care i-a rămas lui Jerry. A retras apoi grefa, cu fiecare tronson din cele trei vase sanguine închise cu cleme și le-a pus într-o soluție nutritivă, apoi într-un lichid răcit care trebuia să le mențină la o temperatură constantă de 4 grade celsius.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Intervenția a durat în jur de șase ore. A venit acum rândul lui Bradley. Beth i-a dat un ultim sărut, înainte de a fi dus în sala de operație.

"Te iubesc, murmură ea. Nu te teme, mama o să fie alături de tine când o să te trezești." Apoi a traversat orbește culoarele spitalului pentru a se așeza pe o bancă afară la soare. Nu s-a simțit niciodată așa de singură.

Doctorul Shapiro și-a început lucrarea. Mai întâi, a trebuit să facă o incizie în trunchiul lui Bradley și să extragă un ficat alb ca zăpada în loc de unul normal care ar fi fost roșu. Aceasta era proba că nu mai conținea nici o celulă vie. Cea mai mică greșeală putea să-l plonjeze pe copil într-un șoc operator fatal. Chirurgul a luat cu grijă grefa de ficat provenind de la tatăl copilului și a pus-o în cea mai favorabilă poziție în cavitatea abdominală a micuțului, care avea atât de multă nevoie să o primească. A conectat apoi vena hepatică stângă a grefonului la vena cavă a lui Bradley. Și apoi, asistat de doctorul Kneteman a legat tronsonul de vene portoare de la noul ficat la cele ale tânărului pacient.

Vasele sanguine ale lui Jerry erau așa mari, că acțiunea semăna cu aceea de a pune în prelungirea unei țevi groase, una subțire.

Doctorul Saphiro a retras apoi clamele care obturau venele. Sângele lui Bradley a început să curgă prin vasele sanguine care tocmai fuseseră racordate, apoi prin ficat care din brun a început să se coloreze în roz, în același timp în care el începea să se încălzească la temperatura corpului.

Era trecut de miezul nopții când cei doi chirurgi au antamat ultima și cea mai dificilă etapă a intervenției: să coase minuscula arteră hepatică a grefonului la cea și mai mică a lui Bradley. Cu ajutorul unui puternic microscop, Doctorul Saphiro a utilizat un fir așa subțire de ață, de era invizibil ochiului liber. Punctele cusăturii erai infime.

Toată lumea și-a ținut suflarea. Un ultim punct de sutură și apoi chirurgii retrag și ultima clamă. Imediat o bilă aurie și bogată a început să curgă prin canalul biliar, dovada incontenstabilă că noul ficat funcționează.

Bradley's Last Hope
The dying child needed a new liver—but there wasn't one available
By Elinor Florence
Reader's Digest
Bradley's Last Hope

Beth era aproape adormită la capul lui Jerry, când deodată telefonul său a început să sune. A alergat cât a putut de repede spre al patrulea etaj. James Saphiro a întâmpinat-o în sala de așteptare și a anunțat-o cu un zâmbet larg: "Totul s-a derulat extraordinar de bine".

Beth i-a răspuns emoționată: "Mulțumesc din suflet, că mi-ați salvat copilul!"

Totuși trebuia să mai petreacă încă multe zile la căpătâiul fiului ei. În sfârșit de Anul Nou, Bradley a deschis marii săi ochi albaștri pentru a-i fixa pe cei ai mamei sale.

El nu putea încă nici să vorbească nici să se miște, dar Beth știa că a recunoscut-o.

"Alo bebelușul meu, îi spuse ea încet. Bine ai revenit printre cei vii."

Medicii cred că infecția virală de care a suferit Bradley a provacat în cazul său o reacție autoimună care i-a distrus ficatul.

Copilul era încă foarte aproape de moarte, deoarece numeroase și grave complicații au apărut în săptămânile care au urmat operației.

Din fericire Bradley s-a vindecat bine în urma operației și a fost externat în data de 12 martie 1999 când în sfârșit a putut să se întoarcă acasă. Jerry însă a părăsit spitalul la numai cinci zile de la operație fiind într-o formă foarte bună.

Din nefericire Bradley a decedat din cauza unei insuficiențe renale cu puțin timp înainte de a împlini paisprezece ani. "Este foarte trist. El s-a comportat foarte bine de-a lungul multor ani, spune doctorul Shapiro. Majoritatea copiilor care primesc o grefă, trăiesc mulți ani după acest eveniment, având o sănătate bună."

Articolul a fost publicat în martie 2000. De atunci doctorul Saphiro a făcut peste 100 de transplanturi de ficat de la donori în viață. "Bradley ne-a demonstrat că o grefă de ficat ca cea pe care el a primit-o poate salva multe vieți, spune acesta. În zilele noastre ne-am perfecționat și facem astfel de transplanturi, mult mai repede și mai bine. Bradley a fost primul pacient. Operația lui a demonstrat că se poate."

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca - martie 2017
Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 25 a lunii de dinainte de luna de apariţie a revistei</u>.

Vă rog mult, pe toţi cei care scrieţi, puneţi-vă numele complet şi adresa!

Mulţumesc mult pentru înţelegere!

Crișan Victor – Cornești (Cluj)

Îmi pare nespus de rău că nu pot publica poezia! Tare mult aș fi vrut să o public. Este deosebită, dar... prea lungă! Faptul că ești singurul din comună și ai și gradul 1, arată că ești deosebit și mult binecuvântat de bunul Dumnezeu! Mi-ar plăcea mult să vorbim. Dacă și tu dorești, sună-mă sau trimite-mi un mesaj și te sun eu. Numărul meu este cel din revistă – 0765-365533.

Doresc să corespondeze:

Vasile

Sunt din Botoșani, am 49 ani, sunt nevăzător și doresc să cunosc o fată creștin ortodoxă, nevăzătoare, cu rest de vedere sau cu altă dizabilitate. Poate avea și un copil. Mai multe vom lămuri la telefon. 0742-393 839.

Nicolae

Tânăr, 25 de ani, șaten, muncitor, liniștit. Caut o persoană sinceră, ascultătoare să putem întemeia o familie. Mai multe detalii la 0756-375 697.

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 ani. Am gr. 1 pe căruț. Caut un bărbat între 45-55 ani. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta, ca să locuiască la mine, să ne înțelegem bine și să aibă grijă de mine. Rog seriozitate. Nu răspund la nr. ascuns. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0753-053126 între orele 11.30 -19.00

Nicușor

Bună! Mă numesc Surdu Nicușor, am 31 de ani, am mici probleme de sănătate (nu am handicap), lucrez în Alexandria și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru o relație serioasă de prietenie, eventual căsătorie. Doresc să fie de religie ortodoxă și să nu aibă obligații. Mă puteți contacta la 0751-770 329.

Alex

Mă numesc Alex, am 27 de ani, sunt din Țigănești - Teleorman, sufăr de Parapareză Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0769-288574. Vă mulțumesc.

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 46 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0756-787750.

Marian

Mă numesc Joiţoiu Marian, am 30 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieţi de vârstă apropiată, din întreaga ţară. Pot fi contactat la 0785-710466

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 56 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Marius

Bună, mă numesc Marius, 38 de ani, din Prahova. Spre deosebire de alți oameni, am probleme de sănătate și aș vrea să cunosc o fată asemeni mie, să ne alinăm suferința. Mă găsiți pe skype maricos 26 sau la tel. 0720-645724 whatsapp

Iulian

Domn singur, 52 / 1,70 / 87, persoană cu handicap gr. 2 accentuat, doresc cunoștiință doamnă, cu sau fără obligații, numai pentru căsătorie. Posed locuință modestă și venit stabil. Pensionar. Rog seriozitate. Locuiesc în orașul Ploiești, județ Prahova. Pot fi contactat la nr-ul de mobil 0775-629313

Sorin

Sorin Sărățeanu, Adventist de Ziua a Șaptea, "autentic". Vârsta 49 ani. Pensionar gradul al II-lea. Doresc a cunoaște o soră credincioasă, cu intenții serioase și vârstă apropiată, pentru prietenie în vederea căsătoriei. Tel. 0760-520492.

Anonim

Am 53 de ani și doresc să cunosc pentru prietenie o doamnă cu vârsta între 50 și 58 ani. tel. 0737-202555

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 43 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Ștefan

Ștefan, 42 ani, 1,60 m, 52 kg., handicap gradul 2, caut o fată.cu handicap gradul 2-3, cu vârsta între 28-44 ani pentru o relație de prietenie / căsătorie. Cine dorește, să mă contacteze la nr. tel. 0726-968570.

Viorel

Viorel, din Ploiești, 58 ani, 1,56 m, 58 kg., șaten, nefumător, doresc să cunosc o d-nă minionă, pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații, pensionat medical, cu o mică deficiența de vedere. Port ochelari. Pot fi contactat la tel. 0724-624757.

Anonimă

50 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orașul meu. Ofer și doresc seriozitate. 0742-360572

Ion

Mă numesc Tîrcă Ion, am 41 ani, sunt din jud. Giurgiu, nu am nici un handicap și doresc să cunosc o fată cu un

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

ușor handicap, pentru prietenie / căsătorie. 0787-788362.

Cosmin

Tânăr, 32 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Adrian Dumitru

Mă numesc Adrian Dumitru, am 44 ani, sunt din jud. Argeș și sunt nevăzător. Doresc să cunosc o femeie serioasă, cu vârsta 40-48 ani pentru o relație serioasă de prietenie / căsătorie. Pot fi contactat la 0745-087088.

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din Lipănești, Prahova, am 47 ani, hemipareză stângă, gr. 2, văduv, fără obligații și vicii. Caut doamnă, 45-52 ani, cu mic handicap fizic, pentru căsătorie. Vă pup. Tel. 0731-263328 sau pe Facebook la Liviu Liviu Tudoroiu.

Viorel

Viorel din Ploiești, 1,56 m, 58 kg, șaten, nefumător, doresc să cunosc o d-nă minionă pentru o relație de lungă durată, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Sunt pensionat medical, cu o mică dificientă de vedere (port ochelari de vedere). Pot fi contactat la tel. 0724-624757

Răducanu Ciprian Daniel

Mă nunesc Răducanu Ciprian Daniel, ochii verzi, șaten, păr negru. Am vârsta 38 ani, gradul 2. Pot fi sunat la nr. 0732-544311. Să locuiască la mine. Rog seriozitate.

Fănică

Domn, 64 de ani, fără obligații, vicii, devotat, ortodox cu handicap locomotor (amputație). Nu sunt imobilizat la pat. Doresc să cunosc o doamnă modestă să ne acceptăm, gospodină, înțelegătoare, sinceră, să ne înțelegem pentru tot restul zilelor pe care le avem. 0728-421661.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

.....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni.....

continuare din pag. 14

ești neajutorat. Mulți oameni o aud chiar înainte de naștere... Și Domnul Isus a cunoscut aceste cuvinte: un hangiu înainte de nașterea Sa a spus: NU AVEM LOC PENTRU TINE! Conducătorii religioși erau invidioși pe Isus și au spus: "în această țară nu este loc pentru un Mântuitor autonumit!" Apoi când a fost răstignit, fiecare lovitură spunea parcă: "nu avem loc pentru Tine pe acest pământ!"

...Și azi Isus e tratat la fel. El merge la fiecare inima și cere să fie primit, dar de cele mai multe ori aude: "îmi pare rău, nu e loc pentru Tine!" Dar, dacă este primit dă o mare promisiune: "NU VĂ TEMEȚI, AVEȚI CREDINȚĂ ÎN DUMNEZEU, ÎN MINE... ÎN CASA TATĂLUI MEU SUNT MULTE LOCUINȚE! Acolo vă pregătesc un loc! ...De la Isus nu veți auzi: "nu am loc pentru tine!" ...EL ARE UN LOC PENTRU TOȚI OAMENII CARE SE ÎNCRED ÎN EL!. ...Și pentru tine!

PRIMEȘTE-L PENTRU VEȘNICIE!

Mihalea Victorina

Sânandrei - Timiș

Un om a fost întrebat odată: Ce ai câștigat tu dacă te rogi lui Dumnezeu? Omul a răspuns simplu: Foarte puțin! Dar îți voi spune ce am pierdut: mânia, mândria, lăcomia, depresia, insecuritatea și frica de moarte! În schimb vreau să îți spun că am pace cu mine, am pace în familie și mai presus de toate, am pace cu Dumnezeu!

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viață și Sănătate", tel. 021-3230020 și 0740-101034

„Marea taină a existenței
constă
în a ști pentru ce trăiești”
Dostoievski

La multi ani!

La cumpăna dintre ani
și cu ocazia sărbătorilor,
Burcea Aurel, președintele
as. „HandHope”
și vicepreședintele
as. „Ridică-te și umblă” ,
are plăcerea și bucuria
de a vă ura:

SARBATORI FERICITE!

„Nu poţi avea
o zi de mâine mai bună
dacă te gândeşti tot timpul la ziua de ieri”
Charles F. Kettering

VINE CRĂCIUNUL

Vine Crăciunul. Ne bucurăm!
Vine Crăciunul și ne distrăm
Primim cadouri, suntem iubiți
Ne punem masca, de fericiți.

Dăm telefoane să ne urăm
Batem la ușă și colindăm
Vine Crăciunul; brad am luat
Și cu beteală l-am îmbrăcat.

Dar pentru suflet ce am făcut?
Tot anu-acesta unde-am bătut?
Și pasul nostru unde-a umblat?
Și gândul nostru unde a stat?

Vine Crăciunul. Este o zi
În calendar pe care o știi
Și o aștepți cu mii de pregătiri
Vine Crăciunul cu noi amăgiri.

Că nu-i sărbătoare când este Crăciun
Pentru orfanul ce zace în drum
Pentru săracul ce blidul i-e gol
Și amărâtul ce doarme sub pom.

Emilia Dinescu
Valea Stânii
Argeș

ÎMPREUNĂ